

## **MASSAGE SUEDOIS**

### **SPA-CENTER – LE HAVRE**

Le massage suédois est la technique de massage la plus populaire et la plus pratiquée dans notre société occidentale. Tous les professionnels du massage y ont recours sans pour autant parler de massage "suédois". Nous conseillons toujours à nos élèves de commencer leur apprentissage par cette technique car elle permet d'acquérir une connaissance solide de la technique et des gestes pour ensuite se diriger vers d'autres approches tels que le toucher californien ou ayurvédique.

Le modelage suédois se pratique sur une table de massage. Il consiste en l'application d'un toucher dynamique et profond en combinant les glissés, les pétrissages, des frictions, des percussions, des vibrations, des mobilisations et des étirements très doux.

Avec la formation en massage suédois, vous saurez effectuer une véritable séance de massage d'1 heure, en y intégrant toutes les techniques de base du massage suédois, en respectant les postures, la fluidité des mouvements, la déontologie et la profondeur du massage.

#### **Contenu**

1. Introduction au toucher suédois
2. Les différents systèmes du corps humain et leurs rapports avec le toucher
3. La préparation à une séance
4. La relaxation du dos
5. La relaxation du cou, du visage et de la tête
6. La relaxation de la partie postérieure des jambes et des pieds
7. La relaxation de la partie antérieure des jambes et des pieds
8. La relaxation des bras et des mains
9. La relaxation de la poitrine et de l'abdomen
10. Contrôle des connaissances et bilan de la formation

#### **Objectifs**

Le massage suédois se pratique sur une personne nue ou en sous-vêtements. (Lors de la formation il est demandé aux participants de porter un maillot de bain).

Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur et la chaleur).

Particulièrement efficace pour dénouer le dos et la nuque, le massage californien/suédois est néanmoins un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre.

Ce massage s'adapte à la personne massée. ex :si une partie du corps est particulièrement tendue, elle peut être massée plus longuement.

Module 1\* : techniques de bases

Module 2\* : Approfondissements du module 1 permettant un travail encore plus profond et localisé si nécessaire.

Durée et dates : 2 modules de 2 jours (28h)

Havre : module 1 : Samedi 05 et Dimanche 06 Décembre 2009 – Mercredi 03 et Jeudi 04 Avril 2010

Havre : module 2 : Lundi 07 et Mardi 08 Décembre 2009 – Samedi 27 et Dimanche 28 Février 2010

Coût : 350€ par module ou 600€ pour une inscription le même jour au module 1 + module 2

\* ouvert pour 6 personnes minimum et 12 personnes maximum